



Övning: Hurdana förändringar hoppas jag på?

Varför?

Det är lättare att stödja det egna välbefinnandet när du har en klar bild av vad du skulle vilja att förändras.

Hur?

I följande lista ser du vad som kan förändras när du börjar ta hand om dig själv bättre. Kryssa för vilka förändringar du skulle vilja uppleva.

Jag skulle vilja:

- bekymra och oroa mig mindre
- vara mer avslappnad
- sova bättre
- skratta och le mer
- känna mig mindre stressad
- roa mig mer
- påbörja en ny hobby eller fortsätta med en gammal
- att jag skulle ha mindre huvudvärk, magsmärter eller andra krämpor
- tänka klarare och kunna koncentrera mig bättre
- få egentid
- lägga mer tid och pengar på mig själv
- tycka om mig själv mer
- sluta be om ursäkt hela tiden

Annat, vad?